BRENDA MARYANA ZANDONADE GONÇALVES

THALYNE MIRANDA SANTOS

**EXERCICÍO FISÍCO, QUALIDADE DE VIDA DE PORTADORES DE HIV**

Itumbiara

2019

**SUMÁRIO**

[**1. INTRODUÇÃO** 3](#_Toc10537165)

[**2. REFERENCIAL TEÓRICO** 5](#_Toc10537166)

[**2.1 O conhecimento do Vírus pela sociedade** 5](#_Toc10537167)

[**2.2 Características específicas do vírus** 5](#_Toc10537168)

[**2.3 Tratamentos** 6](#_Toc10537169)

[**2.4 Atividades físicas para o portador de HIV** 8](#_Toc10537170)

[**2.5 Qualidade de vida para portadores de HIV** 8](#_Toc10537171)

[**3. METODOLOGIA** 10](#_Toc10537172)

[**4. RESULTADOS E DISCUSSÃO** 11](#_Toc10537173)

[**5. CONCLUSÃO** 13](#_Toc10537174)

[**REFERÊNCIAS** 14](#_Toc10537175)

# INTRODUÇÃO

Quando falamos sobre HIV e AIDS muitas pessoas acreditam que sejam a mesma coisa, mais ao contrário do que muitos imaginam a AIDS não é o mesmo que o HIV. O HIV é um vírus (Human Immunodeficiency Vírus) que ataca o sistema imunológico dos indivíduos principalmente os linfócitos do corpo, fazendo assim com que o organismo não consiga se defender e expulsa-lo do corpo e facilitando também a entrada de outros vírus infecciosos e doenças oportunistas. O vírus do HIV faz com que o sistema imunológico do indivíduo se torne insuficiente para seu próprio corpo. O vírus é contraído através de contato com fluídos corporais, como sangue, sêmen, secreções vaginais e até mesmo pelo leite materno. O HIV não tem cura uma vez que contraído o vírus, ele permanecera no organismo do indivíduo, possui apenas tratamento para melhorar a qualidade de vida da pessoa portadora do vírus (BRASIL, 2017).

Já a AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome) é o resultado da infecção causada pelo HIV. O organismo fica enfraquecido e não reage aos estímulos de barreira do organismo deixando que ele fique vulnerável a doenças desde um resfriado até as doenças mais graves como câncer. Podemos dizer então que quando um indivíduo que é portador do vírus HIV e AIDS vem a óbito, ele não faleceu devido a presença do vírus, e sim de alguma outra doença que se aproveitou da fragilidade e incapacidade do organismo de combater agentes estranhos em seu organismo (GIV, Grupo de Incentivo a Vida, s.d).

Apesar do grande avanço tecnológico e o grande número de informações que a tecnologia atual nos proporciona com o fácil acesso a informação a todo o momento, a informação sobre o vírus ainda causam pouco efeito e conscientização de prevenção sobre a sociedade, de tal modo que muitos indivíduos portam o vírus e não tem ciência de que possuem a doença, até o momento em que começam a apresentar sintomas. O tratamento adequado e as devidas prevenções para evitar o contágio desse vírus são de suma importância, assim como para os indivíduos que já são portadores deles o tratamento e a busca por uma melhor qualidade de vida é de extrema importância (SAÚDE, 2017).

Pessoas portadoras do vírus, e o efeito do uso prolongado dos medicamentos podem acarretar em prejuízos a saúde quando são usados em longo prazo, como, distúrbios metabólicos, endócrinos e cardiovasculares. É necessário além do acompanhamento psicológico e nutricional, aliado ao acompanhamento medicamentoso, aconselha-se também a prática de atividades físicas que melhora a aptidão física e funcional sem acarretar problemas no sistema imunológico, melhora a composição corporal, reduz a pressão arterial, melhora do quadro de dislipidemia, entre outros fatores de risco associados a doenças cardiovasculares (PINTO, et al; 2013).

Assim sendo, torna-se relevante questionar, de que forma a atividade física pode ajudar na qualidade de vida de pessoas portadoras de HIV?

Acredita-se que a prática de atividades físicas para essas pessoas proporcionam várias vantagens, principalmente o aumento da auto-estima e fortalecimento corporal, pois pessoas portadoras do vírus se auto-exclui da sociedade e das atividades de modo geral.

Este trabalho destina-se a explorar quais são os benéficos que a atividade física pode trazer ao individuo portador do vírus HIV. Tendo com objetivos específicos pontuar em quais aspectos as atividades físicas podem trazer benefícios ao portador do vírus, levantar se há contra indicações na prática desportiva, investigar em quais aspectos foram relevantes para a qualidade de vida do individuo, tanto no âmbito social quanto fisiológico.

Tal trabalho se justifica por ser de grande relevância para a sociedade, trazer informações mais claras e especificas para pessoas pertencentes ao grupo portadoras do vírus infeccioso do HIV/AIDS.

# REFERENCIAL TEÓRICO

# 2.1 O conhecimento do Vírus pela sociedade

Segundo estudiosos o vírus do HIV teria surgido a partir da mutação do vírus SIV, que é encontrado no sistema imunológico dos chipanzés e do macaco-verde-africano. A partir disso com os avanços e mutações dos vírus as tribos da África central que caçavam e domesticavam estes animais, as tribos teriam apresentado os primeiros sintomas do vírus por volta de 1930. O vírus da aids começou a se espalhar nos anos de 1960 e 1970 durante as guerras, onde surgiram diversas doenças em que a população não sabia explicar.   
A aids só foi identificada de forma concreta em 1981, porem o primeiro caso de morte provocada pela aids em um homem foi registrado em 1959, a doença só foi descoberta décadas depois através de testes feitos em seu sangue. O primeiro medicamento para ajudar no tratamento da doença, o AZT só foi criada em 1987(ESTRANHO, 2011).

A AIDS representa um dos sérios problemas de saúde pública, caracterizando-se como epidemia global, no início do surgimento histórico do vírus do HIV, pouco se sabia sobre ele, pois as pessoas que contraem o vírus não procuravam ajuda nem os serviços de saúde, elas eram consideradas como pestes, eram alvos constantes de preconceitos, intolerância e discriminação da sociedade. Viviam solitárias e com medo de se expor devido a sua condição sorofisiológica. Pouco se sabia sobre o vírus, então, naquela época não havia o tratamento e nem a prevenção adequada o que facilitava o contágio do vírus pelas pessoas. O HIV era tido como uma doença contagiosa, incurável e mortal uma ameaça extrema para a sociedade e ficou associada aos grupos considerados discriminados e marginalizados, como os homossexuais, usuários de drogas e injetáveis, alcoólatras e prostitutas que eram considerados como malignos e pestes (ALMEIDA; LABRONICI, 2006).

# 2.2 Características específicas do vírus

Atualmente há uma grande diversidade observada nas cepas do HIV, devido a isso foi feita uma classificação que se baseia na analise do genoma completo de amostras do HIV, composto por nove subtipos nomeados A-D, F-H, J e K, e grupos O (*out-group*)  e N (*new*). Além destes, 16 formas recombinantes circulam na epidemia, sendo as mais comuns as CRF02\_AG e CRF01\_AE. A base molecular dá extrema variabilidade no mesmo vírus e isso varia de acordo com a região da epidemiologia (PINTO; STRUCHINER, 2005).

O HIV é um vírus que afeta principalmente os linfócitos T CD4+ que são células responsáveis por comandar a resposta celular diante de micro-organismos diferentes em nosso organismo como as bactérias, vírus e agentes causadores de doenças. Devido a isso o sistema de defesa do organismo perde a capacidade de responder aos estímulos, deixando o organismo vulnerável a entrada de vírus e infecções (HINRICHSEN, 2019).

O HIV não é contraído através do toque e contato físico, ele só pode ser contraído através de sangue ou fluidos corporais como leite materno, sêmen (sexo sem camisinha), durante a gravidez, uso de materiais injetáveis (seringas, alicates, pinças), contato direto com o sangue. Na maioria das vezes a pessoa quando contrai o vírus só descobre meses ou anos depois, ele apresenta sintomas muito parecidos com de uma gripe como, cansaço, irritação na garganta, febre baixa, dor de cabeça, suor noturno, diarréia, em alguns casos pode apresentar também candidíase oral, dor nos músculos e articulações, sensibilidade a luz, enjôo, vomito, perda de pesa e pequenas feridas dentro da boca. Os sintomas ficam aparentes no corpo por no máximo 7 dias, depois ele fica silencioso no organismo se multiplicando por anos o que faz com que o vírus passe facilmente por despercebido durante um tempo (HINRICHSEN, 2019).

Podemos ressaltar alguns dados sobre a situação da AIDS: diariamente 14 mil pessoas são infectadas pelo HIV e desde o início da epidemia 20 milhões de pessoas faleceram e até 2010 a doença terá deixado na orfandade 25 milhões de crianças. Segundo a projeção da Organização Mundial de Saúde (OMS), 70 milhões de vidas estarão afetadas nos próximos 20 anos, caso não sejam implantadas ações eficazes em todo o mundo5. (PINTO; PINHEIRO; VIEIRA; ALVES, 2007).

No Brasil temos aproximadamente, 600 mil portadores do vírus da AIDS (pessoas que desenvolveram). A Região Sudeste e sul possui a maior taxa e incidência de AIDS (por 100.000 habitantes) de 1991 a 2002. Podemos destacar também os municípios que tiveram grandes números de contagio do HIV: Itajaí - SC, São José do Rio Preto - SP, Santos - SP, Florianópolis - SC, Ribeirão Preto - SP e Porto Alegre - RS. Estes municípios estão entre os 100 com maiores números de casos de AIDS notificados desde 1980 (EIDAM; LOPES; OLIVEIRA, 2005).

# 2.3 Tratamentos

Apesar dos avanços da tecnologia e dos tratamentos ainda não foi encontrada a cura para a AIDS e HIV, atualmente o meio mais seguro e eficaz para impedir que os sintomas avancem no corpo é por meio de medicações combinadas **denominados como antirretrovirais** (ARVs). As medicações ajudam combater o vírus e as pessoas portadoras desta doença podem levar suas vidas normalmente. O tratamento para os soropositivos é feito a base de um coquetel composto por 22 remédios. Esses medicamentos juntos evitam o enfraquecimento do sistema imunológico causada pela atuação do HIV. Cada paciente toma ao menos três desses medicamentos, a ação do medicamento é diminuir o aparecimento de infecções por doenças que se aproveitam da fragilidade do sistema imunológico (MERIEVERTON, 2017).

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece o exame que é capaz de detectar a presença do vírus no corpo do paciente e não leva mais do que alguns minutos para ser realizado. Depois de três ou seis meses que o paciente fez o exame o mesmo deve ser retido, já que o paciente pode estar infectado, mas o vírus ainda não se manifestou em seu corpo. Ao ser confirmado a existência do vírus o paciente será encaminhado ao psicólogo e em seguido da utilização de medicação. O tratamento pode ser iniciado a partir da sua descoberta. Desde 1996 é assegurado por lei o tratamento gratuito estando disponível em Serviços de Assistência Especializada junto ao apoio psicológico para o paciente (MERIEVERTON, 2017).

A pessoa portadora do vírus enfrenta diversas dificuldades com o tratamento, além do olhar preconceituoso da sociedade e a discriminação e medos de muitos por falta de conhecimento, ainda precisam enfrentar os efeitos colaterais medicamentoso de coquetéis, alguns dos remédios existentes na atualidade para o tratamento são: Inibidores de Protease: Atazanavir (ATV); Darunavir (DRV); Fosamprenavir (FPV); Lopinavir (LPV); Nelfinavir (NFV); Ritonavir (RTV); Saquinavir (SQV); Tipranavir (TPV). Inibidores Nucleosídeos da Transcriptase Reversa: Abacavir (ABC); Didanosina (ddI); Lamivudina (3TC); Tenofovir (TDF); Zidovudina (AZT). Inibidores Não Nucleosídeos da Transcriptase Reversa: Efavirenz (EFZ); Nevirapina (NVP); Etravirina (ETR). Inibidores de fusão: Enfuvirtida (T20). Inibidores da Integrase: Dolutegravir (DTG); Raltegravir (RAL). Inibidores de Entrada: Maraviroc (MRV). Combinações de medicamentos: Lamivudina + Zidovudina (3TC + AZT); Lamivudina + Tenofovir + Efavirenz (3TC + TDF + EFZ). Esses medicamentos são de uso exclusivo das pessoas portadoras do HIV e AIDS, atuam diretamente no sistema imunológico não deixando com que o vírus se manifeste e enfraqueça o organismo do individuo (BATISTA, 2018).

# 2.4 Atividades físicas para o portador de HIV

A atividade física ou exercício físico pode ser caracterizado com qualquer movimento corporal que nos proporcione o gasto de energia acima do considerável de quando nosso corpo está em repouso, além do caráter preventivo a doenças ela também está associada a tratamento de diversas doenças um fator de proteção a saúde. Além disso, ela faz com que o indivíduo não fique sedentário, melhorando também sua resistência e fortalecimento muscular, articular e ósseo, como as funções biológicas e metabólicas do organismo (OMS, 2019).

O indivíduo portador do HIV tem diversas alterações físicas e orgânicas, psicológicas como ansiedade e depressão e sociais fazendo com que eles se afastem e isolem da sociedade. Devido ao preconceito, medo, culpa, raiva e baixo auto-estima. Através do exercício físico o portador do HIV tem a possibilidade de melhorar sua condição cardiorrespiratória, força e resistência muscular, que podem estar muito fragilizadas devido aos efeitos do vírus sobre o organismo, podem proporcionar também o aumento do número de linfócitos T CD4+.

POLISSENI e RIBEIRO (2014) ressalta alguns benefícios dos exercícios físicos para os portadores do vírus HIV:

“Ressaltam os benefícios do exercício físico para a composição corporal, já que essa se encontra sob constantes mudanças devido a fatores como: alterações nutricionais, metabólicas, orgânicas associadas ou não ao uso de terapia antirretroviral combinada (30, 33). A prática regular de exercícios físicos, com frequência semanal de 3 a 5 vezes por semana pode proporcionar ao portador do vírus HIV que utiliza terapia antirretroviral combinada: redução da gordura do tronco, com redistribuição da gordura, atenuando assim a lipodistrofia (30, 33); diminuição do IMC (índice de massa corporal), da massa corporal (33) e aumento da massa corporal magra (29, 40). Com relação aos aspectos psicológicos, o exercício físico diminui os níveis de estresse, ansiedade e depressão em indivíduos soropositivos. Eles se sentem melhores fisicamente e como resultado ocorre uma melhora da auto-estima, bem como da percepção do próprio corpo. Com relação aos aspectos sociais, através da atividade física o portador do vírus HIV pode cuidar de importantes aspectos da doença enquanto mantém boa qualidade de vida e volta a se sociabilizar (38).”

# 2.5 Qualidade de vida para portadores de HIV

A qualidade de vida está associada aos valores, controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida, sendo sinônimo de saúde. Satisfação do indivíduo com a sua vida seus objetivos e metas, suas satisfações e conquistas. O exercício físico inserido na vida do portador de HIV lhe proporciona muitos benefícios, dentre eles podemos destacar alguns fatores que melhoram a qualidade sua qualidade de vida. O melhor funcionamento biológico do corpo e fortalecimento muscular, que lhe ajuda a ter mais resistência aos efeitos dos do vírus no organismo, o indivíduo muita das vezes não se sente bem com sua aparência devido a estes efeitos, ele se auto exclui da sociedade em um todo devido ao preconceito e olhar discriminatório perante a sociedade, o esporte e as atividades físicas lhe proporcionam também uma maior interação com a sociedade. A atividade física ajuda também no aspecto psicológico do indivíduo que muita das vezes se oprime por medo, raiva ou culpa sobre as condições que se encontram, muitos entram até em depressão. E a atividade física os ajuda a superar esses sentimentos e condições psicológicas que só prejudicam o indivíduo, ligando-se assim ao fato que se o indivíduo estiver bem consigo mesmo, tenha uma boa qualidade de vida. Levando em consideração que qualidade de vida é o estado em que o indivíduo se coloca em satisfação com sua própria vida (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2013).

# METODOLOGIA

Para a construção do projeto de pesquisa foi elaborado um estudo em sites de artigos que abrangiam com clareza o tema de forma compreensiva primaria para melhor interpretação, artigos, revistas, e sites em que dispunham de fontes verídicas com o propósito de um trabalho construtivo tanto em sua qualidade de especificidades quanto os dados de relatos quantitativos através de pesquisas. Assim os dados aqui utilizados já são de total acesso ao publico em relação ao tema.

Segundo Raupp (2003) a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de um material já elaborado, praticamente livros e artigos científicos.

De acordo com Tasca et al. (2010), a analise de contexto , a definição de um problema e das questões direcionadas dão inicio ao processo de pesquisa cientifica, motivando assim os pesquisadores a procurarem informações sobre determinada temática em bases bibliográficas.

De acordo com Silveira (2009) a pesquisa bibliográfica é feita a partir de referencias teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, paginas de web sites. Todo trabalho cientifico inicia com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Contudo pesquisas cientificas se baseiam especificamente na pesquisa bibliográfica, procurando referencias teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta.

Para Almeida (2009) a pesquisa bibliográfica tem o documento como objetivo de investigação é um tipo de pesquisa e analise de documentos de cunho cientifico tais como livros, periódicos, enciclopédias, ensaios críticos, dicionários e artigos científicos. A principal finalidade de pesquisa bibliográfica é proporcionar aos pesquisadores e pesquisadoras o contato direto com a obra, artigos ou documentos que tratem do tema em estudo, o mais importante para quem faz opção pela pesquisa bibliográfica é ter a certeza de que as fontes a serem pesquisadas já são reconhecidamente do domínio cientifico.

Para Malheiros (2010), a pesquisa bibliográfica levanta o conhecimento disponível na área, possibilitando que o pesquisador conheça s teorias produzidas, analisando-as e avaliando sua contribuição para compreender ou explicar o seu problema objetivo de investigação.

# RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentro os diversos benefícios que as atividades físicas trazem ao individuo podemos destacar algumas como: fortalecimento muscular, do tecido conetivo, da flexibilidade, da massa óssea, diminuição da gordura, aumento da força muscular, aumento do volume sistólico, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora do perfil lipídico, melhora da sensibilidade corporal, melhora da auto-estima, diminuição do estresse e ansiedade, diminuição de consumo de medicamentos e insônia, ela também proporciona ao individuo a melhora nas funções cognitivas e na socialização. Devido a esse enorme beneficio das atividades físicas elas vem sendo cada vez mais indicadas ao controle e tratamento de doenças (LEITE; GORI, 2003).

A atividade física moderada pode ser de grande importância devido a resposta no imunológico que ela proporciona, aumentando o numero de linfócitos e neutrófilos combatendo o estresse que melhoram as defesas imunológicas. Por outro lado se houver a sobrecarga nas atividades físicas elas deprimem a atividade dos neutrófilos (MC ARDLE; KATCH; KATCH, 1998).

Estudos vem cada dia mais mostrando que as atividades físicas e seus estímulos podem afetar de forma positiva o sistema imunológico. O aspecto psicológico dos indivíduos principalmente os portadores do vírus HIV não podem ser esquecidos pois o estresse físico e psicológico aumentam a sua vulnerabilidade. Com a pratica frequente e a prescrição correta da atividade física ela evitara a evolução (agravamento) da doença em seu organismo (LEITE; GORI, 2003).

É de grande importância que o individuo portador de HIV procure orientação de um profissional para começar seus treinamentos ou exercícios físicos de forma continua, pois a carga e as atividades devem ser descritas conforme suas necessidades, pacientes em quadros estáveis não devem manter um programa de treinamento devido ao risco de lesões que poderiam prejudicar o individuo (LAZZAROTTO, 2017).

Para que haja o combate da progressão do vírus HIV é necessário que alguns fatores sejam levados em consideração como: atividade física regular objetivando ganho de massa muscular/cardio, sono adequado, bem estar mental e uma alimentação saudável e balanceada (FREITAS, 2016).

O numero de morte causados pelo HIV/AIDS pode ser reduzido graças a terapia antirretroviral, os cuidados com os pacientes são as principais estratégias de tratamento como prevenção de infecções e transtornos mentais associados. Cerca de 39% dos indivíduos com HIV/AIDS se sentem excluídos e deprimidos, desprezados e isolados com algum quadro de isolamento social (UTHMAN et al. 2014).

A atividade física melhora a qualidade de vida tanto de pessoas saudáveis como de portadoras do vírus HIV, melhorando tanto no aspecto fisiológico como no psicológico, ela minimiza os sintomas depressivos vindos da medicação e também do próprio impacto negativo da doença sobre o psicológico do individuo. E também faz a inserção do individuo com a comunidade em um todo (FERNÁNDEZ; LARA, 1998; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

O individuo portador do vírus HIV sofre por diversas alterações metabólicas, entre eles também podemos citar a predisposição genética, a alimentação inadequada e a inatividade física. O exercício físico para essas pessoas é essencial, através dele são gerados estímulos que ajudam no bom funcionamento de seu metabolismo. O exercício físico não é muito indicado apenas se o vírus estiver em seu estágio muito avançado, devido a falta da resistência, força muscular, e enfraquecimento do organismo podendo assim causar no individuo alguma lesão (ROMANCINI, et al; 2012).

# CONCLUSÃO

Após a realização deste projeto de pesquisa concluiu-se quer através dos exercícios físicos o portador do HIV/ AIDS consegue ter uma melhor qualidade de vida, tanto no aspecto físico, psicológico e metabólico.

O exercício físico permite a regulamentação de funções metabólicas, biológicas e metabólicas do organismo, diminui a ansiedade, depressão, e patologias associadas ao psicológico, traz resistência e força muscular, aumenta o numero de linfócitos no corpo (que é de suma importância para os portadores de HIV). É através dos exercícios também que o individuo tem uma maior inserção na sociedade e sua autoestima se eleva.

Devido aos efeitos do vírus no organismo os exercícios físicos só não são muito recomendados quando o vírus estiver em seu estagio mais avançado, devido a fragilidade do organismo podendo assim, caso haja impactos grandes no individua ocasionar alguma lesão.

# REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maria Rita de Cassia Barreto; LABRONICI, Liliana Maria. **A Trajetória silenciosa de pessoas portadoras do HIV contada pela historia oral**. 2006.Acesso em: <30 de março de 2019 as 08:25hrs> Disponível em: **<** <https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S141381232007000100030&script=sci_arttext&tlng=pt> **>.**

# BATISTA, Pollyana. Aids: O coquetel para HIV é feito com quais remédios? 2018. Acesso em: < [30](file:///C:\Users\User\Desktop\Plante\DOWNLOADS\30) de março de 2019 as 19:00 hrs > Disponível em: < https://www.estudopratico.com.br/aids-o-coquetel-para-hiv-e-feito-com-quais-remedios/ >.

# EIDAM, C.L.; LOPES, A.S.; OLIVEIRA, O.V. Prescrição de Exercícios Físicos para Portadores do Vírus HIV. R. bras. Ci e Mov. 2005; 13(2):7-15. Acesso em: < [30](file:///C:\Users\User\Desktop\Plante\DOWNLOADS\30) de março de 2019 as 19:42 hrs > Disponível em: https://bdtd.ucb.br/index.php/RBM/article/download/649/660 >.

ESTRANHO, Redação Mundo. **Como Surgiu a Aids?** 2011. Acesso em: < 22 de maio de 2019 as 14:23 hrs > Disponível em: < <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/como-surgiu-a-aids/>>.

FEREEIRA, Sandra Regina Santos; SARDINHA, Luis Sergio; ALVES, Eduardo da Silva; ERRANTE, Paolo Ruggero; RODRIGO, Francisco Sandro Menezes; LEMOS, Valdir de Aquino. **OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A SINTOMATOLOGIA DEPRESSIVA EM PACIENTES COM SÍNDROME DE IMUNODEFICIÊNCIA HUMANA ADQUIRIDA**. Revista UNILUS Ensino e Pesquisa v. 14, n. 37, out./dez. 2017. Acesso em :< 03 de junho de 2017 as 14:21 hrs >. Disponível em: <file:///C:/Users/Servidor/Downloads/924-2637-1-PB.pdf > .

FREITAS, Dr. Keilla. **Atividade Física em Portadores de HIV.** 2016. Acesso em :< 03 de junho de 2017 as 15:46 hrs >. Disponível em: < https://www.drakeillafreitas.com.br/atividade-fisica-em-portadores-de-hiv/ > .

GIV, Grupo de Incentivo a Vida. **O que é AIDS ?** s.d. Acesso em: <20 de março de 2019 as 14:30 hrs> Disponível em: < http://giv.org.br/HIV-e-AIDS/O-Que-%C3%A9-a-AIDS/index.html >.

GOMES, Antonio Marcos Tosoli; SILVA, Érika Machado Pinto; Oliveira, Denize Cristina. **Representações sociais da AIDS para pessoas que vivem com HIV e suas interfaces cotidianas.** 2011. Acesso em: < [30](file:///C:\Users\User\Desktop\Plante\DOWNLOADS\30) de março de 2019 as 14:22 hrs **>** Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n3/pt_06> >.

LARA, Iván López Fernández y Pedro Almendral. **Efeitos do exercício físico em indivíduos infectados pelo vírus da imunodeficiência humana-1.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 1998; 4(4):127-131. Acesso em: < 03 de junho de 2019 as 11:06 hrs > Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n4/a07v4n4.pdf **> .**

LAZZAROTTO, Prof. Dr. Alexandre Ramos. **5 perguntas e respostas sobre o exercício físico em pessoas com HIV.** 2017. Acesso em :< 03 de junho de 2017 as 15:11 hrs >. Disponível em: < https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/5-perguntas-e-respostas-sobre-exercicio-fisico-em-pessoas-com-hiv/ >.

LEITE, Gislaine Emilia; GORI, Renata Machado de Assis. **ATIVIDADE FÍSICA PARA PORTADORES DE VÍRUS HIV: INVESTIGANDO A REALIDADE JATAIENSE.** 2003. Acesso em: < 03 de junho de 2019 as 09:52 hrs > Disponível em: < <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/63/2954>>.

# MERIEVERTON, Robson. Como é feito o tratamento da Aids? 2017. Acesso em: < [30](file:///C:\Users\User\Desktop\Plante\DOWNLOADS\30) de março de 2019 as 16:20 hrs > Disponível em: < <https://www.estudopratico.com.br/como-e-feito-o-tratamento-da-aids/> >.

ORG,UNAIDS. **Você sabe o que é HIV e AIDS?** 2017. Acesso em: <28 de março de 2019 as 14:00 hrs> Disponível em: < https://unaids.org.br/2017/03/voce-sabe-o-que-e-hiv-e-o-que-e-aids/ >.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei . **Qualidade de vida:** abordagens, conceitos e avaliação.2012. Acesso em: < [30](file:///C:\Users\User\Desktop\Plante\DOWNLOADS\30) de março de 2019 as 16:20 hrs **>** Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n2/07.pdf> >.

PINTO, Agnes Caroline; PINHEIRO, Patrícia; VIEIRA, Neiva; ALVES, Maria Dalva. **COMPREENSÃO DA PANDEMIA DA AIDS NOS ÚLTIMOS 25 ANOS .** 2007. Acesso em: < [30](file:///C:\Users\User\Desktop\Plante\DOWNLOADS\30) de março de 2019 as 09:02hrs **>** Disponível em: < <http://www.dst.uff.br/revista19-1-2007/7.pdf> >.

PINTO, Taciana; MONTEIRO, Fernanda; PAES, Lorena; FARINATTI, Paulo T. V. **Benefícios do Exercício Físico para paciente com HIV/AIDS**. Vol. 12, N. 4. Out/Dez 2013**.** Acesso em: <29 de março de 2019 as 14:35 hrs> Disponível em: **<** http://revista.hupe.uerj.br/detalhe\_artigo.asp?id=440 >

POLEJACK, Larissa; SEIDL, Eliane Maria Fleury. **Monitoramento e avaliação da adesão ao tratamento antirretroviral para HIV/aids:** desafios e possibilidades.2007. Acesso em: < [30](file:///C:\Users\User\Desktop\Plante\DOWNLOADS\30) de março de 2019 as 10:32 hrs **>** Disponível em: < <https://www.scielosp.org/article/csc/2010.v15suppl1/1201-1208/pt/> >.

POLISSENI, Maria Lucia de Castro; RIBEIRO, Luiz Cláudio. **Exercício Físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos.** 2014. Acesso em: < [30](file:///C:\Users\User\Desktop\Plante\DOWNLOADS\30) de março de 2019 as 12:10 hrs **>** Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00340.pdf> >.

# REVISTA, Veja. Aids surgiu no Congo da década de 1920, revela história genética. 2014. Acesso em: <29 de março de 2019 as 12:10 hrs> Disponível em: < <https://veja.abril.com.br/ciencia/aids-surgiu-no-congo-da-decada-de-1920-revela-historia-genetica/> >.

ROMANCINI, Jayder Lucas Hotts; Guariglia, Débora, JUNIOR, Nelson Nardo; HEROLD, Patrícia; PIMENTEL, Giuliano Gomes de Assis; Pupulin, Áurea Regina Telles. **Níveis de atividade física e alterações metabólicas em pessoas vivendo com HIV/AIDS.** Rev Bras Med Esporte vol.18 no.6 São Paulo Nov./Dec. 2012. Acesso em :< 03 de junho de 2017 as 17:02 hrs >. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1517-86922012000600001>.

SAÚDE. Ministério**. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Manejo da Infecção pelo HIV em adultos.** 2015. Acesso em: < 03 de junho de 2019 as 12:15hrs > Disponível em: <http://www.aids.gov.br/sites/default/files/anexos/publicacao/2013/55308/protocolo final\_31\_7\_2015\_pdf\_31327.pdf >.

SAÚDE. Ministério. **Recomendações para prática de atividades físicas para pessoas vivendo com Hiv e Aids**. 2016. Acesso em :< 03 de junho de 2019 as 13:55 hrs >. Disponível em: < http://www.aids.gov.br/sites/default/files/anexos/publicacao/2012/51379/manual\_ativida de\_fisica\_pdf\_30859.pdf >

SAÚDE, Ministério; **RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS VIVENDO COM HIV E AIDS.** 2012. Acesso em: < 03 de junho de 2019 as 09:59 hrs > Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/recomendacoes\_pratica\_atividades\_fisicas\_pessoas\_hiv\_aids.pdf 2012 > .

SAUDE, Portal. **AIDS/HIV.** S.d. Acesso em: <28 de março de 2019 as 14:37 hrs> Disponível em: < http://giv.org.br/HIV-e-AIDS/O-Que-%C3%A9-a-AIDS/index.html >.

SIGNIFICADOS. **Oque é atividade Física**. 2017 . Acesso em: < [30](file:///C:\Users\User\Desktop\Plante\DOWNLOADS\30) de março de 2019 as 12:35 hrs **>** Disponível em: < <https://www.significados.com.br/atividade-fisica/> >.

Uthman OA, Magidson JF, Safren SA, Nachega JB. **Depression and adherence to antiretroviral therapy in low-, middle- and highincome countries: a systematic review and meta-analysis**. Curr HIV/AIDS Rep. 2014; 11(3):291–307. Acesso em: < 03 de junho de 2019 as 10:32 hrs > Disponível em: <

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25038748 **>.**